

楽楽ぷちニュース

vol.18

2019年11月発行

10月のスーパー台風19号による水害すさまじかったですね。皆様 大丈夫でしたでしょうか。昨年の豪雨の被害にあわれた方のなかには 人ごととは思えなかった事でしょう。災害の少ない岡山ですが 天災に備え準備を始めなくてはと思うようになりましたね。

岡山は市の中心部から少し外れるだけで稲穂が黄色く色づき 甲高い鳥の鳴き声に秋を感じられ本当に長閑な日常に小さな幸せを感じますね。ところで次第に深まる秋。気温の変化は 膝や腰の痛みにつながります。急に出てきた痛みは気分を暗くしますよね。

でも少々痛みがあっても 痛み止めを飲みながらも ウォーキングをしたほうが 良いですよ。はじめはゆっくり歩き始めてください（ただし 持病ある方 医師に相談のこと）健康雑誌に インターバル歩行の勧めが 載っていました。1週間内に合計60分（たとえば3分を20回） 速歩きを含んだインターバルウォーキングを行うと 筋力の低下がおさえられるとのこと。

早速 私も取り入れています 以前に比べ足の蹴りが出来る様になり体幹がしっかりしてきた様な気がします。人生100才と言われる昨今、将来の寝たきりを予防しなくては。くわばらくわばら （同封の歩き方 参考にしてください）

頭の寝たきり予防に

記憶力の維持をサポートする機能性表示食品としても注目されているイチョウ葉エキス。

鹿田薬局で 推奨している生命の質 QOL 研究会 国産イチョウ葉エキスEXは 欧州の医薬品基準を満たし しかも九州で栽培された純国産葉を使って製造されています。

イチョウ葉は、約30年前「エーザイ」の子会社が健康食品として売り出して以来取り扱っており この度生産農場を見学に行ってきましたので その報告です。

私は9月半ば 大分・熊本の阿蘇山外輪山にある丸山農園を訪ね イチョウ葉栽培の現場を見学してきました。東京ドーム50個分の広大な農場には ぎんなんから発芽したばかり20cmの苗が並んだ畑と 植え替えられた3年目の高さ1mの若木 収穫に最適な5年目のイチョウと 3種類の畑が点在していました。丁度収穫時期で ゴム手をした20人位の作業員さんが 切り倒された木の枝をしごきながら手作業でビニールシートの上に緑葉のみ落としていました。数時間以内に工場乾燥機にかけないと薬効が落ちるそうで テキパキとても忙しそうでした。また工場の乾燥機のそばでは 熱さの中 根気よく紛れ込んだ黄色く色づいた葉をより分ける人がいました。黄色い葉は 薬効がないとのこと捨ててのようです。丸山農園は 有機JAS認定農場です。イチョウ葉とともに 桑の葉 大麦若葉を育てているそうです。鹿田薬局でとり扱っているイチョウ葉が 植える人 採る人 製造する人 良い品質の者を届けるという思いで我々の手元に届くのだなと改めて実感 感動しました。



イチョウ葉の歴史



地球が 誕生したのは46億年前と言われています。イチョウは1.9億年前 恐竜と同時代に生い茂っていたとされています。その後 氷河期を経ると 中国南西部の暖かい地方に局限して生き延びることとなります。日本では500万年前に絶えてしまいました。

1000年前遣唐使と共に帰国した弘法大師空海が中国から帰国の際 大量の銀杏を隠し持ち帰ったとされ 神社仏閣に神木として全国に広め 多く植えられる様になったのです。

また 東大小石川植物園にあった大銀杏から 平瀬作五郎が植物でありながら 雄 雌があり 精虫で受精するという大発見をしたのです。

イチョウ葉はドイツ フランスでは大脳の血流改善薬として医薬品に認定されています。日本では サプリメントですが、QOL研究会のイチョウ葉は医薬品と同等の基準値を満たしており しかも丸山農園のイチョウ葉を使っています。（ヨーロッパでは 中国産を使用）



イチョウ葉は何に良いの？



- ① 血液をサラサラにして血流を改善し血栓を防ぎます。
- ② もろくなった血管壁を修復し柔軟性をもたせます。
- ③ 活性酸素を 除去します。
- ④ 脳神経細胞を活性化し、認知症を予防します。
- ⑤ 手足のしびれ 冷感に効果があります。

20年
飲み続けているけど、
頭しっかりしているわよ！
(90代 Oさん)



生命の質QOL研究会 国産イチョウ葉エキス EX プレミアム 60ml 7400円(税抜)



イチョウ葉クイズ！！



- ① 各都道府県が制定する「県の木」がイチョウである都道府県を3つあげてください。
- ② 全国で一般に公開されている200程あるお城の中で「銀杏城」の愛称で知られているお城はどこでしょう？
A 犬山城（愛知県） B 伊予松山城（愛媛県）
C 丸岡城（福井県） D 熊本城（熊本県）
E あしたのジョー（東京都）
- ③ 世界でイチョウ葉エキスを初めて医薬品として認定した国はどこでしょう？
A 日本 B 中国
C ドイツ D フランス